

Тенденции Развития Эмоционального Интеллекта Человека

Музаффарова Гулноза Музаффар қизи¹

Аннотация: В данной статье представлены понятие эмоционального интеллекта, работы ученых по теме эмоционального интеллекта, психологические особенности личности и научные мнения об их эмоциональном состоянии. Как развить эмоциональный интеллект у личности – основное содержание статьи.

Ключевые слова: эмоции, эмоциональный интеллект, разум, психика, эмпатия, социальные навыки, эмоции, психосоматика, девиантное поведение.

Проблема понимания и выражения эмоций очень актуальна в современном обществе. Исследование феномена эмоционального интеллекта привлекает внимание ученых фундаментальной науки и прикладных областей психологии, педагогики и менеджмента. Исследование новой концепции призвано проанализировать особенности развития в определенном возрасте, его проявление в профессиональной деятельности и влияние на успешность и развитие личности.

Известно, что подавление эмоций заставляет их ускользать от сознания, а в свою очередь неспособность психологически обрабатывать эмоции может привести к самым разным негативным последствиям – от психосоматических расстройств до девиантного и делинквентного поведения, поскольку эмоциональные проблемы с врожденной властью проявляются у людей с низким уровнем самоконтроля. Эмоциональный интеллект — это способность человека понимать, получать доступ к эмоциям и думать о них, помогать им понимать эмоции и их значение, а также управлять ими соответствующим образом, способствуя эмоциональному и интеллектуальному росту.

Эмоциональный интеллект дает возможность понимать эмоции, испытываемые другими людьми через их вербальное и невербальное поведение, различать проявления эмоций людей, понимать происхождение и причину эмоций. полезность в конкретной ситуации. Это также помогает решать проблемы и достигать целей в жизни и работе.

Чтобы понять суть понятия эмоционального интеллекта и его структуру, проанализируем исходное значение слова «интеллект» и различные его признаки. «Интеллект» относится к когнитивному свойству, связанному с обработкой информации. Энциклопедия определяет интеллект как способность мыслить, способность абстрактно познавать и включает в себя такие функции, как сравнение, абстрагирование, понятия, суждения, формирование выводов. В целом эмоциональный интеллект характеризуется как способность распознавать, понимать и контролировать свои эмоции и эмоции других. регуляция эмоций; использование эмоциональной информации в мышлении и действии.

Психологи обычно делят эмоциональный интеллект на четыре категории. Первое — это способность четко общаться с другими, ставить цели, активно слушать, влиять и вдохновлять, работать в команде или руководить ею, а также разрешать конфликты. Второе — это общая эмпатия и комфорт в большой группе людей: способность чувствовать эмоциональные сигналы других, независимо от того, экстраверты они или интроверты. Третий признак – знать свои слабые и сильные стороны, а также хорошо осознавать влияние личных чувств на жизнь. И наконец, способность управлять эмоциями, ограничивать их разрушительное воздействие на

¹ АдПИ, докторант кафедры психологии



себя, выполнять взятые на себя обязательства, поддерживать долгосрочные отношения и адаптироваться к окружающей среде. Эмоциональный интеллект сам по себе может сдерживать человека, но в сочетании с глубокими знаниями и сильной мотивацией он дает лучшие карьерные результаты. Умение саморегулироваться, слушать и ставить себя на место другого человека, умение управлять настроением дополняют практические навыки во всех сферах, где необходимо общение. Эмоциональный интеллект тесно связан с мотивацией и проактивным поведением – способностью адекватно реагировать на изменения, объединять (а не разъединять) людей, защищать интересы других, делегировать полномочия и вселять в людей уверенность в своих лучших силах.

Эмпатия - в широком смысле эмоциональный интеллект влияет на способность понимать чувства и мысли других людей. Это может включать в себя много разной информации: из социальной психологии, знания о групповом поведении или отношениях в паре, а также о методах отвлечения, позволяющих успокоить паникующего человека. В целом, эмпатия — это способность сопереживать другим в любой ситуации, улавливать их настроение, понимать язык и читать невербальные сигналы.

Первое, на что влияет эмоциональный интеллект, — это способность распознавать чувства других и делать из них выводы. Правило не кричать на плачущего ребенка и не спорить слишком долго с агрессивными людьми — это основное правило эмпатии, которое помогает сократить напрасные усилия. Менеджер, который слушает своих подчиненных и дает им инструменты для роста и развития, является чутким лидером, поскольку он понимает потребности других и помогает им реализовать свой потенциал. Второе, это социальные навыки – все вышеперечисленные области влияния эмоционального интеллекта приводят к главному: совокупность этих качеств позволяет нам лучше понимать людей, не держать на них необоснованной обиды, не требовать от себя и других большего, группа помогает не поддаваться влиянию. Джон Майер и Питер Соловей начали серьезный анализ эмоционального интеллекта как независимой психологической конструкции в 1990 году. В 1995 году Дэниел Гоулман написал книгу об эмоциональном интеллекте, основанную на работах ранее упомянутых ученых. В ней он своими словами описал идею своей теории, расширил ее и постарался сделать понятной для простых людей. Другая концепция эмоционального интеллекта описана в исследовании Реувена Барона. В 1996 году он разработал тест, измеряющий эмоциональный коэффициент. Его концепция заключается в том, что эмоциональный интеллект рассматривается как совокупность различных человеческих качеств, помогающих в жизни и защищающих от внешней среды. Работы Х. Вайсбаха и У. Дакса также посвящены теме эмоционального интеллекта, как определяет совокупность различных способностей, зависящих от эмоциональной компетентности и способности рационально управлять и использовать свои эмоции. Тему эмоционального интеллекта разрабатывали и отечественные ученые, например, Д. В. Лусин, И. Н. Андреева, Д. В. Ушаков, Е. А. Сергиенко, О. В. Белоконь и другие. В своих работах И. Н. Андреева рассматривает факторы формирования и развития эмоционального интеллекта и делит их на две группы: биологические и социальные. Биологические способности определяются способностью адаптироваться к различным ситуациям, формировать и развивать возникающие эмоции. Психолог Д. В. Люцин считал, что способность контролировать и понимать эмоции обязательно связана с общей ориентацией человека на эмоциональную сферу, склонностью к анализу психологических причин поступков людей. Если вы обратите внимание на свои чувства и определите, что именно вы испытываете, вы сможете внимательно оценить ситуацию и принять правильное решение. Вот почему так важно распознавать и контролировать свои эмоции. Есть несколько вопросов, которые помогут идентифицировать эмоции: что я и мое тело чувствую прямо сейчас? Что я собираюсь делать? Эмоции, как правило, руководят людьми как в повседневной жизни, так и на работе, а значит, они всегда имеют приоритет над сознательной психической деятельностью.



Список использованной литературы:

1. Mayer DJ. Emotional intelligence information. 2005. - P. 95
2. Current directions in emotional Intelligence research / P. Salovey.
3. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как предиктор академической успеваемости / И.Н. Андреева // Университетское образование: опыт ты -сячелетия, проблемы, перспективы развития: тез. докл. II междунар. конгр., Минск, 14 - 16 мая 2008 г.: в 2 т.; отв. ред. Р.С. Пионова-Минск: МГЛУ, 2008. - Т. 2. - С. 115 – 116
4. Melibayeva, R. N., Khashimova, M. K., Narmetova Yu, K., Komilova, M. O., & Bekmirov, T. R. (2020). Psychological mechanisms of development students' creative thinking. *International journal of scientific & technology research*, 9(03).
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 650 с.
6. Гарскова Г.Г. Введение понятия «эмоциональный интеллект» в психологическую теорию // Ананьевские чтения : тез. науч.-практ. конф. / под ред. А. А. Крылова. - СПб.: Изд-во Санкт-Петербур. ун-та, 1999. - С. 25-26.

